

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada dasarnya, manusia adalah makhluk sosial yang hidupnya terus bergerak dan berkembang seiring waktu. Proses perkembangan ini terjadi sepanjang hidup dan terstruktur melalui beberapa fase yang saling terkait, mulai dari masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga usia lanjut. Setiap fase membawa karakteristik, tuntutan, dan perubahan spesifik yang membentuk perjalanan perkembangan individu secara keseluruhan. Individu akan dihadapkan dengan interaksi dengan banyak orang termasuk hubungan harmonis. Namun banyak diantaranya masih kesulitan dalam hal tersebut. Fenomena melajang atau tidak berpasangan sudah mulai meningkat di Asia. Beberapa negara di Asia yang memiliki usia tunda pernikahan seperti Jepang, Taiwan, Korea Selatan dan Myanmar memasuki kategori yang cukup tinggi berdasarkan data dari Jones dan Yeung (2014).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, persentase anak muda yang belum menikah namun telah memiliki pasangan mencapai 65,56% dan meningkat sebesar 3,47% dibandingkan tahun sebelumnya yaitu 61,09%. Di sisi lain, persentase anak muda yang sudah menikah tercatat sebesar 37,69% mengalami penurunan sebesar 3,36% dibandingkan tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik, 2022). Menurut data BPS pada tahun 2016, persentase pemuda yang sudah menikah masih berada di angka 40,46 persen. Namun, angka tersebut terus menurun hingga mencapai 27,92 persen pada tahun 2025. Sebaliknya, persentase pemuda yang belum menikah mengalami

peningkatan signifikan, dari 58,10 persen pada 2016 menjadi 71,04 persen pada 2025. Kenaikan ini mencerminkan perubahan prioritas dan dinamika sosial yang dihadapi generasi muda (BPS 2025).

Menurut Badan Pusat Statistik, kaum muda didefinisikan sebagai orang berusia 16 hingga 30 tahun (BPS, 2024). Kelompok usia ini berada dalam periode transisi menuju kedewasaan, yang melibatkan berbagai perubahan dalam pendidikan, pekerjaan, kemandirian, dan hubungan sosial. Dalam penelitian ini, para peneliti merujuk pada teori "transisi menuju kedewasaan" yang dikemukakan oleh Arnett (2000) dan berfokus pada kelompok usia 18 hingga 25 tahun. Menurut Arnett (2000), usia 18 hingga 25 tahun merupakan tahap perkembangan dengan karakteristik unik, termasuk eksplorasi identitas, awal pembangunan karier, dan pembentukan hubungan romantis yang lebih serius.

Fase dewasa awal menurut Arnett (2015) merupakan tahap perkembangan di mana individu mulai memegang peran penting dalam kehidupan sosial, termasuk menjalin hubungan dengan pasangan. Menurut Paptungan (2023), dewasa awal juga dapat diartikan sebagai individu yang telah menyelesaikan tahapan perkembangan sebelumnya dan siap berintegrasi dalam masyarakat serta membentuk identitas sosial dengan orang lain. Teori yang menyebutkan bahwa masa dewasa awal (khususnya fase transisi menuju dewasa) dimulai pada usia 18 hingga 25 tahun dikenal sebagai Teori *Emerging Adulthood* yang dipopulerkan oleh psikolog Jeffrey Jensen Arnett (2000).

Individu yang belum memiliki pasangan tetapi memiliki keinginan untuk menjalin hubungan cenderung mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian

terhadap tuntutan yang lebih kompleks seperti yang dijelaskan oleh Gunandi (2001). Hal tersebut bisa terjadi karena menurut beberapa budaya di Asia meyakini bahwa seseorang yang memiliki masalah pada kesehatan mental akan terus melajang selama hidupnya (Jones, 2010). Adanya stigma negatif dari masyarakat mengakibatkan tekanan psikologis yang signifikan untuk anak muda yang belum menikah. Hal tersebut yang mungkin dihadapi oleh anak muda di Asia ketika berada dalam tekanan terutama soal kebutuhan seksual (Shuzhuo et al., 2010).

Penelitian Girme et al. (2022) menemukan bahwa individu lajang cenderung melaporkan kesejahteraan yang lebih rendah dibanding individu yang berpasangan, dan hal ini disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu rendahnya persepsi terhadap dukungan sosial serta tingginya pengalaman diskriminasi sosial yang dialami individu lajang. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa status belum memiliki pasangan dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang nyata, baik melalui kurangnya dukungan sosial maupun stigma yang diterima dari lingkungan sekitar.

Pada edisi 22 Desember 2003, BBC News menampilkan hasil studi dari Queen Mary University yang menyimpulkan bahwa wanita lajang lebih punya resiko mengalami gangguan kesehatan mental daripada wanita menikah. Sejalan dengan penelitian Nanik et al. (2022), tingkat kesepian yang lebih tinggi pada wanita lajang berbanding lurus dengan rendahnya kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, penting untuk membandingkan individu lajang dengan individu yang terlibat dalam hubungan romantis non-pernikahan. Mengingat hubungan ini memainkan peran krusial dalam kehidupan dewasa muda, termasuk identitas, konsep diri, dan kesejahteraan

psikologis mereka (Simon & Barrett, 2010). Selain itu, individu yang belum memiliki pasangan berpotensi mengalami tekanan emosional, terutama apabila belum mampu menerima kondisi dirinya secara positif (Adamczyk, 2017; Kislev, 2019).

Menurut (Madani et al., 2025) stres dapat diartikan sebagai rangsangan atau keadaan yang menyebabkan ketidaknyamanan dan menimbulkan tuntutan fisik dan mental terhadap seseorang. Stres adalah reaksi tubuh yang bersifat umum terhadap berbagai tekanan yang dihadapinya, contohnya bagaimana seseorang bereaksi ketika menghadapi beban kerja yang terlalu berat. Stres sendiri merupakan suatu kondisi yang muncul akibat interaksi antara individu dengan lingkungannya, yang menimbulkan persepsi adanya kesenjangan antara tuntutan situasi yang bersumber dari aspek biologis, psikologis, dan sosial seseorang (Sarafino, 2013). Sejalan dengan penelitian Sukadiyanto (2010), stres merupakan suatu peristiwa dari perjalanan dan kejadian yang individu alami dan temui dalam rentang perjalanan kehidupannya.

Seorang yang mengalami stres akan merasakan ketidaknyamanan dan sangat mengganggu siklus kehidupannya. Menurut Woolfolk dan Lehrer (2007), stres muncul sebagai akibat dari proses kognitif, di mana individu menafsirkan peristiwa di sekitarnya sebagai sesuatu yang menekan, bukan karena peristiwa itu sendiri, melainkan karena makna atau interpretasi yang diberikan terhadap peristiwa tersebut. Tidak hanya itu, stres merupakan kondisi yang dihadapkan pada berbagai tuntutan atau tekanan dari lingkungan, yang kemudian dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan sosialnya (Legiran, Azis & Bellinawati, 2015). Ada beberapa hal yang dapat menimbulkan aspek terjadinya stres. Seperti yang dijelaskan oleh Sarafino dan

Smith (2014), stres dapat dipahami melalui dua aspek utama, yaitu aspek biologis dan aspek psikologis yang mencakup gejala kognitif, emosional, dan perilaku.

Penelitian yang dilakukan oleh Mega Nia dkk. (2024) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dan tingkat stres pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman, Yogyakarta. Studi tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat penerimaan diri yang rendah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, sedangkan mereka yang mampu menerima diri secara positif menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan untuk menerima diri sendiri termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki membantu individu mengelola tekanan yang mereka hadapi, sehingga dapat menurunkan tingkat stres. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian saat ini, yang juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dan stres.

Pada pengumpulan data ini, Penulis menggunakan metode wawancara terhadap melibatkan delapan responden. Responden tersebut merupakan individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode wawancara yang dilaksanakan pada waktu dan tempat yang berbeda. Data yang diperoleh dianalisis berdasarkan aspek tingkat stres pada dewasa awal yang masih lajang. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan adanya perbedaan tingkat stres yang cukup signifikan. Sebanyak lima responden menunjukkan indikasi stres yang ditinjau dari aspek biologis maupun psikologis. Sementara itu, tiga responden lainnya

menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan sosial, sehingga tidak mengalami tingkat stres yang berarti.

Dari aspek biologis, sebagian besar responden yang mengalami stres mengaku merasakan gangguan fisik seperti sulit tidur, cepat lelah, sakit kepala, hingga kehilangan nafsu makan. Misalnya, beberapa responden menyebutkan bahwa tekanan sosial dan pertanyaan dari keluarga mengenai status hubungan membuat mereka sulit beristirahat dan mudah sakit. Hal ini menunjukkan bahwa stres sosial dapat mempengaruhi fungsi tubuh, sebagaimana dijelaskan Sarafino & Smith (2014), bahwa stres dapat memunculkan reaksi fisik seperti gangguan tidur, pencernaan, dan kelelahan. Sebaliknya, tiga narasumber yang memiliki penerimaan diri tinggi mengatakan tidak mengalami gangguan fisik berarti karena mereka telah berdamai dengan keadaan dan tidak terlalu memikirkan tekanan sosial. Mereka mengaku bisa tidur nyenyak dan merasa tubuh lebih bugar karena pikiran yang tenang.

Pada aspek psikologis, khususnya gejala kognitif, individu dengan stres tinggi mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami kesulitan fokus, mudah lupa, dan sulit berkonsentrasi terutama ketika mendapat tekanan sosial jika dibandingkan dengan teman sebaya yang sudah menikah. Dari segi gejala emosional, responden yang mengalami stres menggambarkan kondisi emosinya secara tidak stabil. Mereka merasa mudah marah, sedih, cemas, bahkan terkadang merasa rendah diri ketika membandingkan hidupnya dengan orang lain yang sudah berpasangan. Beberapa responden mengaku sering menangis diam-diam dan merasa canggung ketika berada

di situasi sosial yang menyinggung status mereka. Sebaliknya, responden yang tidak stres menunjukkan ketenangan dan kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif.

Dari gejala perilaku, individu yang stres cenderung menunjukkan perilaku menghindar. Mereka sering menolak menghadiri acara keluarga atau reuni karena tidak ingin ditanya soal pasangan, serta lebih banyak menghabiskan waktu sendirian. Beberapa juga mengaku lebih mudah tersinggung terhadap candaan tentang status hubungan. Sebaliknya, individu dengan penerimaan diri tinggi tetap aktif bersosialisasi dan bahkan menikmati waktu untuk mengembangkan diri. Mereka menanggapi tekanan sosial dengan humor dan sikap santai, tanpa merasa perlu membuktikan apapun kepada orang lain.

Secara keseluruhan, hasil wawancara ini menunjukkan bahwa tingkat gejala stres, baik secara biologis maupun psikologis. Tiga responden yang memiliki penerimaan diri tinggi menunjukkan ketahanan psikologis yang baik serta kondisi fisik yang lebih stabil. Hal ini memperkuat pandangan bahwa penerimaan diri berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental dan fisik individu, terutama bagi dewasa awal yang menghadapi tekanan sosial terkait status hubungan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat penerimaan diri seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Individu yang mampu menerima dirinya secara positif akan lebih mampu menghadapi tekanan sosial tanpa mengalami gangguan emosional maupun fisik yang berarti.

Dari banyaknya kasus stres tersebut tidak dipungkiri bahwa Beban stres yang berat dapat memicu munculnya perilaku negatif seperti merokok, konsumsi alkohol,

perkelahian, perilaku seksual bebas, bahkan penyalahgunaan narkoba. Namun, stres juga dapat berdampak positif, misalnya mendorong peningkatan kreativitas dan pengembangan diri, selama tingkat stres tersebut masih berada dalam batas kemampuan individu untuk mengendalikannya (Ambarwati et al., 2019). Menjaga kualitas hubungan dan komunikasi yang harmonis dengan orang lain, terutama dengan keluarga, dapat membantu mengurangi risiko individu mengalami stres (Sukidiyanto, 2010). Hal demikian juga menjadi pertimbangan seperti yang disampaikan oleh Hudzaifah & Putrikiti (2024), bahwa pengelolaan stres pada orang dewasa sangat penting untuk menghadapi berbagai rintangan pada perkembangan sosial ketika menjalani kehidupan dewasa.

Ada banyak hal yang bisa memunculkan faktor stres. Menurut Santrock (2001), stres dipengaruhi oleh empat faktor utama seperti Lingkungan: Tekanan eksternal seperti *burnout* akibat pekerjaan, kejadian hidup besar, dan kesulitan sehari-hari (misalnya kemiskinan), Kepribadian & Karakteristik individu, seperti pola Tipe A yang kompetitif dan mudah marah, yang membuat seseorang lebih reaktif secara fisiologis terhadap stres, Kognitif yaitu Cara individu menilai suatu situasi (sebagai ancaman atau tantangan) dan menilai kemampuannya untuk mengatasinya, dimana penerimaan diri berperan dalam penilaian kemampuan diri tersebut, Sosial-Budaya, yaitu Tekanan yang berasal dari status sosial-ekonomi (kemiskinan) atau stres akibat proses akulturasi (adaptasi budaya).

Selaras dengan hal tersebut, seperti yang disampaikan oleh Widyafina dan Annatagia (2023), individu dengan penerimaan diri yang baik cenderung memiliki

sikap optimis dan positif, mampu menghadapi stigma maupun stresor negatif dengan lebih terbuka, serta memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang lebih tinggi. Data lain juga menyebutkan penerimaan diri memiliki peran penting dalam menurunkan stres, karena tanpa peningkatan penerimaan diri, manfaat *mindfulness* dalam mengurangi stres dapat berkurang (Rodriguez et al., 2015). Menurut Yan, Marisdayana, dan Irma (2017), individu dengan penerimaan diri yang rendah cenderung mengalami perasaan negatif terhadap diri sendiri seperti marah dan benci, kehilangan rasa hormat diri, serta kurang percaya diri untuk mencoba hal baru, yang pada akhirnya dapat menimbulkan stres dan menurunkan kebahagiaan. Sedangkan penerimaan diri yang baik memberikan dampak positif bagi kesejahteraan individu.

Penerimaan diri merupakan perasaan hormat dan sikap positif terhadap diri sendiri secara menyeluruh dari proses kehidupan (Rodriguez et al., 2015). Sedangkan menurut Crowne & Stephen (1961), penerimaan diri diartikan sebagai deskripsi individu mengenai diri idealnya terutama pada konsep diri yang ia inginkan. Penerimaan diri sangat penting perannya dalam kehidupan individu, dimana ia dapat bertahan melewati tantangan hidupnya dan mengurangi minimnya tingkat stres. Seperti yang diterangkan oleh Keyes dan Ryff (1999), penerimaan diri merupakan sikap seseorang dalam menerima dirinya secara positif dalam berbagai sisi kehidupan masa lalu maupun kehidupan yang akan datang. Ada beberapa aspek yang mempengaruhi penerimaan diri. Dalam Skala Penerimaan Diri Denmark (1973), ada 9 indikator penerimaan diri, diantaranya; Pemahaman diri, Harapan yang realistis, Tidak adanya hambatan lingkungan, Sikap sosial yang positif, Tidak ada stres yang berarti, Pengaruh

kesuksesan, Mengidentifikasi diri dengan orang-orang yang beradaptasi dengan baik, Perspektif diri yang luas, hingga Pola asuh yang baik selama masa kanak-kanak.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Widaryanti dan Dewi (2017), individu dengan tingkat penerimaan diri yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan dan terhindar dari stres. Sebagaimana hasil temuan mereka yang menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki kontribusi sebesar 26,4% terhadap tingkat stres pada wanita. Data lain juga menjelaskan bahwa sekitar setengah dari wanita narapidana memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah, dan sebagian di antaranya menunjukkan tingkat stres yang bervariasi dari normal hingga parah, dengan 6,7% responden mengalami stres pada tingkat parah (Qoyyum & Kurniasari, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyusun sebuah rumusan masalah, yaitu apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan tingkat stres pada dewasa awal yang belum memiliki pasangan?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan tingkat stres pada dewasa awal yang belum memiliki pasangan.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis:**

Menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi tentang kaitan antara penerimaan diri dan stres khususnya pada dewasa awal yang belum memiliki pasangan. Selain itu, memberikan kontribusi empiris terhadap teori-teori yang berkaitan dengan indikator psikologis individu, terutama dalam konteks kehidupan dewasa awal.

#### **b. Manfaat Praktis:**

Memberikan informasi kepada psikolog dan konselor tentang pentingnya penerimaan diri dalam mengelola stres pada dewasa awal yang belum memiliki pasangan serta sebagai dasar pengembangan intervensi psikologis untuk meningkatkan penerimaan diri dan mengurangi stres pada individu dewasa awal yang menghadapi tekanan sosial terkait status hubungan mereka.